

P1T2\_ food r cipe

Torta\_de\_espinaca

=ingredientes

-5 tallos de espinaca

-1/4 dequeso

- un paquete de salchichas\_(opcional)

-1 tomate

-aceite

-sal

-agua

-harina

-1 cebolla

=utensilios

-batidora manual

-bowl 10 cm de radio

-bandeja metálica de 10 x 30

-olla de 8 cm de radio

-colador

-paila 6 cm de radio

- pincel de cocina de 3 cm de ancho

-rayador

=instrucciones

-verter en la olla agua hasta la mitad del recipiente luego ponerlo a fuego alto hasta que empiece a hervir

-sumergir durante 5 min la espinaca en agua fría

-escurrir con el colador las espinacas y luego verterlas en la olla previamente puesta en el fogón y dejar que se cocine durante 20 minutos

-luego retirar del fuego la olla con las espinacas y volver a escurrir volver a sumergir en agua fría y dejarla reposar durante 5 minutos

-cortar el tomate en cubos y ponerlo en la paila previamente puesta en fuego bajo con aceite dejar que se cocine durante 1 minuto después adicionar 1 gramo de cebolla finamente picada y luego una pizca de sal y mezclar hasta que la mezcla quede casi homogénea

-Retirar la mezcla de la paila y ponerla en el bowl

-escurrir las espinacas y picarlas finamente y verterlas en el bowl junto con la mezcla de tomate cebolla y sal

-luego con la batidora manual batir las espinacas y la mezcla manteniendo la batidora en un ángulo de 90 grados hasta que la mezcla quede homogénea

- aparte en la bandeja metálica verter cucharada y media de aceite y esparcirla bien a través de la bandeja luego espolvorear harina de manera uniforme en la bandeja

-rayar 1/4 de queso y mezclarlo con la mezcla

-verter la mezcla en la bandeja

-poner la bandeja con la mezcla en un horno con una temperatura interna de 200 grados centígrados y dejar que se cocine durante 15-20 min

-servir